

I-4 キノコを利用したレトルトパウチ食品の開発

I-4-1 インド風チキン&きのこカレー

片山佳子

【材料】

- ・粗ごしトマトソース・・・・・・・・・・・・・・・・・・600～700g
- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・500g
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
- ・ショウガ・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・ニンニク・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- ・カスメリティ・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・パプリカパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ガラムマサラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・レッドチリパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/8
- ・ターメリック・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】



①ショウガとニンニクはみじん切りにする。フライパンにサラダ油をひき、ショウガとニンニクがきつね色になるまで炒める。



②①にカスメリティを加えて炒める。



③②にパプリカパウダー、ガラムマサラ、ターメリックを加えて炒める。



④③の油が沸いて香りが出てきたら、火を止めてレッドチリパウダーを加えて炒める。



⑤再び火をつけて、鶏もも肉を加えて中火で炒める。



⑥⑤にぶなしめじを加えて、さらに炒める。



⑦鶏もも肉に火が通りやわらかくなったら、トマトソースを加えて中火で10分ほど煮込む。



⑧⑦に生クリームを加えてさらに中火で煮込む。



⑨最後は、真空機で真空パックする。